**План-конспект урока**

Вид: Вольная борьба Дата проведения 15марта 2019 г.

**Тема занятия:** Обучение прохода в две ноги.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные:**Изучение технико-тактических действий в стойке.
* **Воспитательные:**Воспитание волевых качеств.
* **Оздоровительные:**Развитие быстроты и специальной выносливости.

НПГ - 2 года обучения

**Место проведения:**Спортивный зал МОБУ ЯГНГ. **Инвентарь:** борцовский ковер, свисток, секундомер, конусы.

**Тренер-преподаватель:**, Карамзин Айтал Дмитриевич.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| I.II.III | **Подготовительная часть**- Построение, приветствие- Сообщение задач урока**Упражнение в беге**Движение налево в обход с выполнением заданий:- бег- Прыжки на одной ноге(левой ноге)(правой ноге)- приставными шагами:(левым боком),(правым боком).**Упражнения на координацию движений**- кувырок вперед - кувырок назад-кувырок боком(левое плечо),(правое плечо).- Отдых.**ОРУ на месте**- отбрасывание ног (защита)- разминка суставов- отдых**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**- и.п – передний мост, круговые движения головы.- отдых, массаж головы и шеи- и.п – задний мост, движение вперед и назад.- отдых- забеганиев правую и левую сторону.-отдых**Основная часть:**- **Обучение прохода в две ноги с колен.**1. Объяснение.
2. Показ.
3. Отработки с партнером.

1.Проход в две ноги.2. Проход в две ноги и переводом руки.**Заключительная часть.**- построение- деление на 2 команды Игра эстафета:- бег на коленках- бег с кувырком вперёд- прыжки на одной ногеБорцовские игры в партере:- борьба до первого балаИ.п. лежа на спине параллельно друг другу.-построение -подведение итогов- организованный уход | 8-10мин.3 круга1 круг1 круг1 раз1 раз1 круг1 круг1 круг1 круг7раз.15 сек.15 сек.15 сек.20 сек.15 сек.20 сек.15 сек.20 сек.15 сек.18-20 мин.1 мин.2-4 мин.8 мин7мин15 мин.30 сек.30 сек.4 мин.6-8 мин.30 сек1 мин. | Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы.Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживатьДвижение рук вверх на каждый приставной шагСледим за группировкойПодбородок прижимаем к груди, выход на прямые рукиСледить за работой рук и ног Упражнения выполняем с большой амплитудойВосстанавливаем дыханиеНоги не сгибаемКовер достаем тазом.Особое внимание уделяется коленному суставу и голеностопу.Восстанавливаем дыханиеХорошо прогибаемся, достаем подбородком. Упор на стопах, отталкиваются пяткой.Забегание выполняем в быстром темпе с мах прогибом, стараемся делать качественнее.Восстанавливаем дыханиеПроход в две ноги при выполнении спина прямая, нога выставлена в упор, захват ног выполняется на уровне колен, упор головой в бок соперника.Проход в две ноги с переводом руки. Захват руки выше локтевого сустава, туловищем прижаться к сопернику - Выполняют издалека, надо с близкого расстояния, Надо прочувствовать дистанцию и положение туловища и головы. Ставить упор стопой при проходе в две ноги.Выявить отличившихся, указать основные ошибки недочеты при выполнении приема на уроке.Бежим на коленках отталкиваемся носками, не встаем на ноги, спину держим прямо, обходим конус с правой стороны.Следим за группировкойПодбородок прижимаем к груди, выход на прямые руки, обходим конус с правой стороны.Ноги не меняем, обходим конус с правой стороны.Игры для навыков получения баллов из различных ситуаций в борьбе. |